Produit par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

La salubrité alimentaire pour les personnes âgées

Pourquoi les personnes âgées doivent combattre les *BACtéries!*

L'expérience et la sagesse viennent avec l'âge. Mais l'âge augmente aussi le risque d'être victime d'une toxi-infection alimentaire. La santé de chaque individu est différente, y compris la capacité de combattre les maladies. Mais à mesure que nous vieillissons :

- **notre système immunitaire s'affaiblit et nous ne pouvons pas combattre les maladies de façon aussi vigoureuse et efficace;**
- **la quantité d'acide dans l'estomac diminue (les acides gastriques jouent un rôle important dans la réduction du nombre de bactéries dans notre système intestinal);**
- **la perte d'acuité sensorielle (vue, odorat et goût) peut diminuer notre capacité d'observer l'altération des aliments;**
- **le risque de maladies chroniques augmente – le diabète, certains traitements contre le cancer et les maladies des reins peuvent augmenter le risque qu'une personne soit victime d'une toxi-infection alimentaire.**

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments est une coalition unique qui regroupe des organisations sectorielles, des groupes de consommateurs et des organismes gouvernementaux et des domaines de la santé et de l'environnement. Ces organisations travaillent ensemble à améliorer la connaissance qu'ont les consommateurs des maladies d'origine alimentaire et des mesures qui peuvent être prises pour réduire les risques de maladie.

Que savez-vous de la salubrité des aliments?

L'approvisionnement alimentaire du Canada est considéré comme l'un des plus salubres au monde et les Canadiens devraient en être fiers. Mais la salubrité des aliments ne se produit pas par magie – un grand nombre de personnes jouent un rôle vital pour assurer la salubrité de nos aliments : agriculteurs, pêcheurs, transformateurs, épiciers et vous, le consommateur.

Santé Canada estime que, chaque année, environ deux millions de Canadiens sont victimes de maladies d'origine alimentaire – communément appelées intoxications alimentaires. Beaucoup de cas ne sont pas signalés parce que les symptômes ressemblent à ceux d'autres maladies du système digestif. Des pratiques non hygiéniques de manipulation des aliments à la maison constituent l'une des principales causes des maladies d'origine alimentaire.

La recherche et les progrès technologiques des 25 dernières années ont entraîné de nombreux changements en agriculture, dans les techniques de transformation des aliments et dans les habitudes alimentaires. Malheureusement, dans bien des cas, la façon dont les consommateurs préparent et manipulent leurs aliments a très peu changé. Les pratiques de manipulation des aliments qui sont dans votre famille depuis des années pourraient bien vous rendre vulnérable à des maladies d'origine alimentaire.

Il est temps de dire *À bas les BACtéries!*MC – d'éliminer les bactéries à l'origine des toxi-infections alimentaires. *À bas les BACtéries!*MC est une campagne de sensibilisation nationale visant à éduquer toute la population à propos de la salubrité alimentaire. Évaluez vos habitudes en matière de salubrité alimentaire et comparez-les à celles présentées dans les messages *À bas les BACtéries!*MC – **Nettoyez**, **Séparez**, **Cuisez** et **Réfrigérez**. Puis parlez-en à vos amis, à vos enfants et à vos petits-enfants et encouragez-les à se joindre à vous dans la campagne nationale pour combattre les *BACtéries!*

Les maladies d'origine alimentaire peuvent être mortelles!

En général, les maladies d'origine alimentaire ne durent pas longtemps mais, dans certains cas, elles peuvent s'avérer graves et parfois même mortelles.

- **Les personnes âgées**, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux toxi-infections alimentaires.
- Une toxi-infection alimentaire se produit lorsqu'une personne mange des aliments contaminés par des organismes pathogènes microscopiques tels que des bactéries, des virus ou des parasites.
- Les symptômes les plus courants sont des crampes abdominales, des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des maux de tête et de la fièvre, ou n'importe quelle combinaison de ces symptômes.
- Ces symptômes peuvent apparaître plusieurs heures ou plusieurs jours après la consommation des aliments contaminés.
- Les symptômes varieront suivant le type et la quantité de bactéries, de virus ou de parasites présents dans les aliments.
- La bonne nouvelle, c'est qu'on peut prévenir les maladies d'origine alimentaire. Assurez-vous d'être au courant des façons de combattre les *BACtéries!*

Nettoyez

souvent les surfaces de travail et lavez-vous les mains

Lavez les fruits et les légumes frais

Qu'ils proviennent de votre jardin, du marché ou du magasin, les fruits et les légumes devraient être lavés immédiatement avant d'être servis. On ne devrait jamais les consommer sans les laver.

- Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante propre et potable.
- Utilisez une brosse à légumes pour les fruits et les légumes qui ont une peau ferme, tels que les carottes, les pommes de terre, les melons et les courges.
- Lavez toujours vos fruits et vos légumes même si vous ne mangez pas la pelure, comme c'est le cas pour les courges, les melons et les oranges. Les bactéries présentes sur la surface extérieure peuvent être transférées à la chair à l'intérieur lorsqu'on coupe ou qu'on pèle l'aliment.
- Jetez les feuilles extérieures des légumes-feuilles et lavez soigneusement ces légumes à l'eau courante propre et potable – en vous assurant d'en enlever toute la terre.

Ne pas utiliser de détergent ni d'eau de javel sur les fruits et légumes. Ces derniers étant poreux, ils peuvent absorber les produits; or ni le détergent, ni l'eau de javel ne sont conçus pour être utilisés sur les aliments.

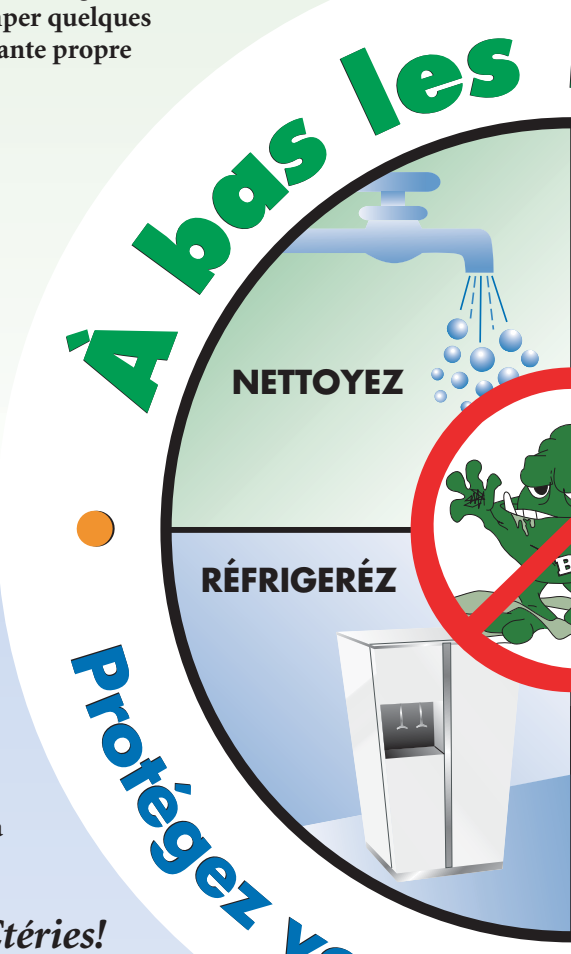
Une eau courante propre et potable et une brosse à légumes suffisent pour nettoyer les fruits et les légumes.

***Les* bactéries peuvent se trouver partout dans la cuisine – sur les planches à découper, les ustensiles, les éponges et les comptoirs. Les bactéries responsables des toxi-infections alimentaires peuvent se trouver dans la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes; en manipulant ces aliments, vous pouvez contaminer d'autres aliments ainsi que les surfaces de travail.**

Voici comment combattre les *BACtéries!*

Un lavage adéquat des mains pourrait éliminer près de la moitié de tous les cas de toxi-infections alimentaires et réduire considérablement la propagation du rhume ordinaire et de la grippe

- **Lavez-vous les mains pendant 20 secondes au savon et à l'eau chaude avant de manipuler des aliments, d'utiliser la salle de bain et de toucher à des animaux de compagnie – et à nouveau après avoir terminé.**
- **Lavez les planches à découper, les assiettes, les ustensiles et les comptoirs au savon et à l'eau chaude après la préparation de chaque aliment et avant de passer à l'aliment suivant.**
- **Lorsque les planches à découper (en plastique, non poreuses, en acrylique et en bois) deviennent trop usées ou commencent à présenter des sillons difficiles à nettoyer, achetez-en de nouvelles.**
- **Lavez souvent les linges à vaisselle et les torchons au cycle chaud de la machine à laver. Envisagez d'utiliser du papier essuie-tout pour nettoyer les surfaces de la cuisine.**
- **Pour une meilleure protection, utilisez un produit désinfectant commercial pour la cuisine en suivant le mode d'emploi, ou encore préparez vous-même une solution d'eau de javel. Pour ce faire, mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel pour usage domestique à 750 ml (3 tasses) d'eau.**
- **À l'occasion, désinfectez vos planches à découper en les submergeant dans une solution d'eau de javel. Laissez les planches tremper quelques minutes, puis rincez-les à l'eau courante propre et potable.**



Réfrigérez

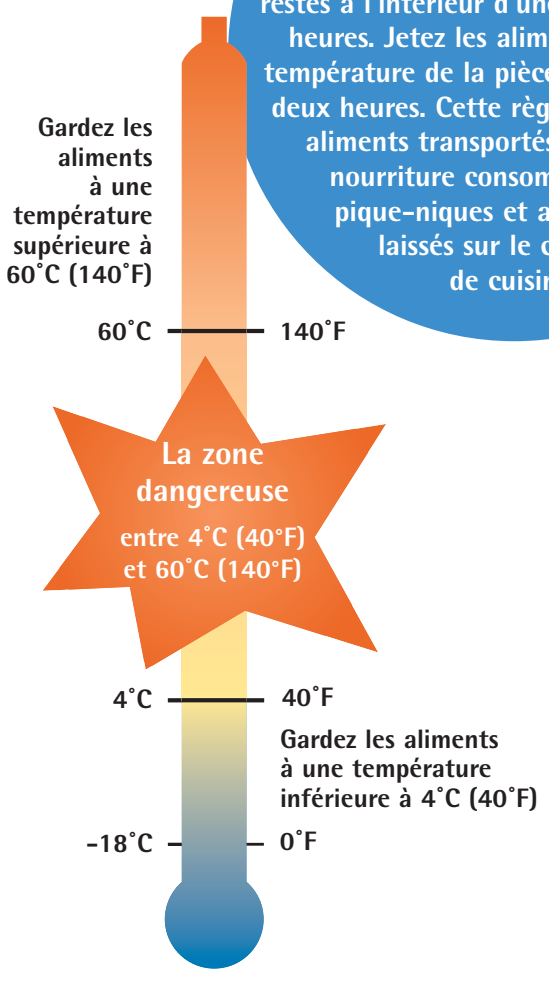
rapidement les aliments périssables

***À* la température ambiante, le nombre de bactéries présentes dans les aliments peut doubler toutes les 20 minutes. Le fait de congeler les aliments ou de les entreposer à de basses températures ne tuera pas les bactéries, mais permettra de prévenir la multiplication de la plupart des types de bactéries.**

Il est impératif de réfrigérer ou de congeler les aliments périssables, les aliments préparés et les restes dans les deux heures qui suivent l'achat ou la consommation. Moins il y a de bactéries, moins vous risquez de tomber malade.

La règle des deux heures

Réfrigérez ou congelez les aliments périssables, les plats préparés et les restes à l'intérieur d'une période de deux heures. Jetez les aliments laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures. Cette règle s'applique aux aliments transportés en auto, à la nourriture consommée lors de pique-niques et aux aliments laissés sur le comptoir de cuisine.



Voici comment combattre les *BACtéries!*

- **Réglez la température de votre réfrigérateur au maximum à 4˚C (40˚F) et votre congélateur à -18˚C (0˚F). Vérifiez de temps en temps la température à l'aide d'un thermomètre pour appareils électroménagers.**
- **N'entassez pas trop d'aliments dans votre réfrigérateur – l'air froid doit pouvoir y circuler pour garder les aliments salubres.**
- **Faites mariner les aliments au réfrigérateur.**
- **Entreposez les oeufs dans la boîte dans laquelle vous les avez achetés. Votre réfrigérateur est peut-être muni d'un casier à oeufs sur la porte, mais ces sections ne sont pas assez froides.**
- **Réfrigérez les restes dans une période de deux heures. De nos jours, les réfrigérateurs sont conçus de façon à pouvoir refroidir les aliments chauds sans abîmer l'appareil. Pour faciliter le processus de refroidissement, répartissez les grandes quantités d'aliments en plusieurs contenants peu profonds et recouvrez les aliments lorsqu'ils sont refroidis.**

Lorsque vous achetez des aliments :

- **Lisez et suivez les instructions données sur l'étiquette telles que « Conserver au réfrigérateur », « À consommer avant », « Réfrigérer une fois ouvert » et « Conserver au congélateur ».**
- **Prenez tous les aliments réfrigérés et congelés en dernier. Mettez les aliments au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent l'achat. Utilisez une glacière dans votre auto les jours où il fait chaud ou quand le retour à la maison dure plus d'une heure.**

Gardez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid!

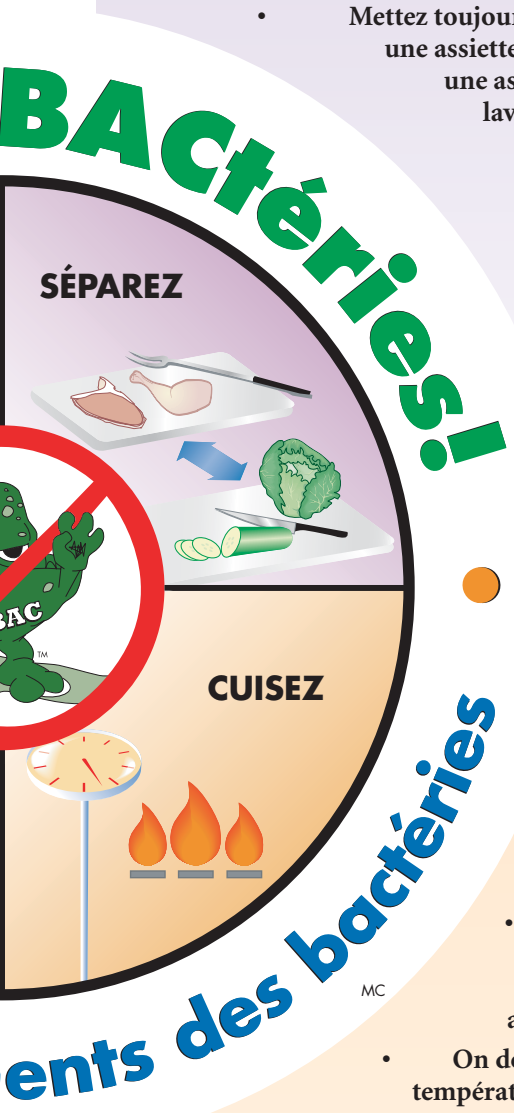
- **Utilisez une glacière remplie de glace pour transporter des aliments dans votre auto.**
- **Utilisez des cryosacs ou des boîtes à boire congelées pour garder les lunchs au frais.**
- **Utilisez des sacs à isolation thermique ou des sacs thermos que vous placerez dans une glacière pour transporter les aliments chauds. Une fois arrivé à destination, vous pourriez avoir à réchauffer les aliments jusqu'à une température interne adéquate.**

*L*a contamination croisée est le processus par lequel on transmet les bactéries d'un produit à un autre. Les aliments peuvent être contaminés par des bactéries s'ils entrent en contact direct avec des aliments, des ustensiles ou des surfaces de travail déjà contaminés.

Cela est particulièrement important lorsque vous manipulez de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer crus. Gardez ces aliments et leur jus séparés des autres aliments.

Voici comment combattre les *BACtéries!*

- Séparez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus des autres aliments dans votre chariot d'épicerie et dans votre réfrigérateur.
- Utilisez deux planches à découper – l'une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus et l'autre pour les fruits et les légumes frais lavés et autres aliments prêts-à-manger. Les cuisines commerciales utilisent couramment des planches à découper différentes et vous devriez en faire autant à la maison.
- Lavez-vous toujours les mains et lavez toujours les planches à découper, les assiettes, les couteaux et les ustensiles au savon et à l'eau chaude après contact avec de la viande, de la volaille, des produits de la mer ou des œufs crus, ainsi qu'après contact avec des fruits et des légumes frais non lavés.
- Mettez toujours les aliments cuits dans une assiette propre. N'utilisez pas une assiette qui n'a pas été lavée, car les bactéries présentes dans les aliments crus contamineront les aliments cuits.



Histoires de planches Plastique ou bois

Il n'existe pas de données indiquant qu'un type de planche à découper – bois dur ou plastique – est préférable à un autre, mais les conseils suivants vous aideront à garder vos planches exemptes de bactéries :

- utilisez deux planches à découper – l'une pour la viande, la volaille et les produits de la mer crus, l'autre pour les fruits et les légumes frais lavés ainsi que pour les aliments prêts-à-manger;
- lavez vos planches au savon et à l'eau chaude après chaque utilisation;
- utilisez une solution d'eau de javel pour tuer les microbes, puis rincez soigneusement et laissez sécher à l'air ou séchez à l'aide d'un torchon propre;
- remplacez vos planches ou, si elles sont en bois, sablez-les lorsqu'elles deviennent usées ou présentent des sillons.

Séparez

les aliments pour éviter la contamination croisée

À l'épicerie

- Dans votre chariot d'épicerie, prenez garde à ce que le jus de la viande crue, des produits de la mer crus ou de la volaille crue ne s'égoutte sur les autres aliments. Mettez ces produits dans un sac de plastique avant de les placer dans votre chariot.
- Ne permettez pas qu'on emballe la viande, les produits de la mer ou la volaille crus avec d'autres produits.
- Si vous observez que du jus s'égoutte de la viande, des produits de la mer ou de la volaille crus sur les étalages à l'épicerie, faites-en part à un gérant. La salubrité des aliments est l'affaire de tous.

Dans votre réfrigérateur

- Mettez la viande, les produits de la mer et la volaille crus dans un contenant sur la dernière étagère au bas de votre réfrigérateur. De cette façon, le jus de ces produits crus ne pourra s'égoutter sur d'autres aliments.

Cuisez

à la température appropriée

*L*es experts en salubrité des aliments s'entendent pour dire que les aliments sont bien cuits lorsqu'ils ont été chauffés pour une *période assez longue* et à une *température assez élevée* pour tuer les bactéries nocives à l'origine des toxi-infections alimentaires.

Voici comment combattre les *BACtéries!*

- Servez-vous d'un thermomètre pour aliments propre pour mesurer la température interne des aliments cuits afin de vous assurer que la viande, la volaille, les plats en cocotte et autres aliments sont bien cuits.
- On doit cuire les œufs complètement pour garantir une température adéquate.
- Une fois cuit, le poisson doit être opaque et sa chair doit se défaire facilement à la fourchette.
- Lorsque vous utilisez le four à micro-ondes, assurez-vous qu'il n'y ait pas de poches de basse température dans lesquelles les bactéries puissent survivre. Pour ce faire, recouvrez les aliments, mélangez-les et tournez le plat à la main une ou deux fois pendant la cuisson – à moins que votre micro-ondes ne soit muni d'une plaque tournante. Respectez un temps de refroidissement avant de servir. Toutes ces étapes sont nécessaires pour bien cuire ou réchauffer des aliments au micro-ondes. Servez-vous d'un thermomètre pour aliments pour vérifier que les aliments ont atteint une température interne adéquate.

Pour réchauffer les restes

- Réchauffez les aliments solides rapidement jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne d'au moins 74°C (165°F).
- Réchauffez et mélangez les soupes, les ragoûts, les sauces et les sauces au jus de viande jusqu'à ébullition.
- Suivez les directives du fabricant de votre micro-ondes pour réchauffer vos restes, étant donné que les fours à micro-ondes ne sont pas tous les mêmes à cet égard.
- Jetez toute portion restante de restes qui ont été réchauffés.
- Ne vous fiez JAMAIS à votre odorat, votre vue ou vos papilles gustatives pour juger de la salubrité des aliments. Il est impossible de déterminer si un aliment peut causer une toxi-infection alimentaire en se basant sur son odeur, son aspect ou son goût.

En cas de doute, jetez les aliments!

« Je n'utilise jamais de thermomètre. »

Vous vous reconnaissez dans cette affirmation?

S'il est vrai qu'il existe bien des façons de déterminer lorsque la viande, la volaille et les produits de la mer sont bien cuits (les jus de viande sont clairs, la viande ne tient plus sur les os, les galettes de viande hachée sont brunes) ou lorsque des plats en cocotte sont bien réchauffés (le plat est chaud et bouillonne), ces méthodes peuvent induire en erreur. Pour vous assurer que les aliments ont été cuits à une température adéquate, servez-vous d'un thermomètre pour aliments. Divers modèles sont sur le marché, mais les plus faciles à utiliser sont les thermomètres numériques. Ils sont faciles à lire, permettent une lecture rapide de la température et peuvent être utilisés à différentes étapes de la cuisson. Lavez toujours votre thermomètre après chaque utilisation! Gardez votre thermomètre à portée de la main et servez-vous en. *Cela en vaut la peine!*

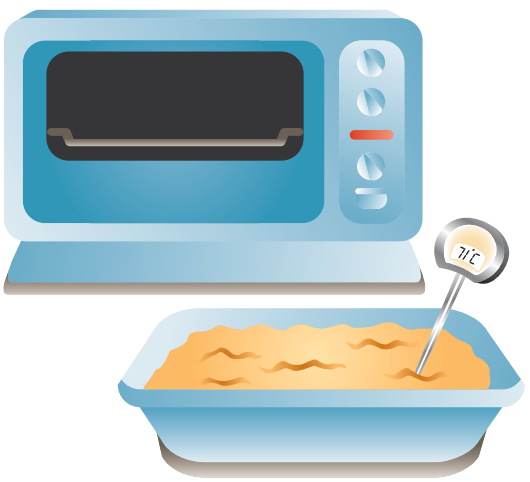
Températures de cuisson

Décongelez les restes de façon sûre :

On ne devrait jamais décongeler les aliments à la température ambiante.

Il existe trois façons acceptables de décongeler les aliments : au réfrigérateur, au micro-ondes ou en submergeant les aliments dans de l'eau froide.

- En général, il faut compter cinq heures pour décongeler un demi kilogramme (une livre) de viande ou de volaille au réfrigérateur.
- Lorsque vous faites décongeler des aliments au micro-ondes, cuisez ces aliments immédiatement après le processus de décongélation.
- Si vous faites décongeler des aliments dans de l'eau froide, gardez les aliments dans leur emballage et changez l'eau toutes les demi-heures pour faire en sorte qu'elle reste froide. Si de la viande crue touche l'évier ou la surface de travail, n'oubliez pas de laver ces derniers immédiatement.



Le tableau suivant donne les températures de cuisson standard recommandées par l'industrie :

	Température de cuisson interne recommandée
Viande hachée	
Boeuf/porc/veau haché	71°C (160°F)
Poulet haché/dinde hachée	80°C (176°F)
Viande de boeuf	
Saignante	60°C (140°F)
Moyene	71°C (160°F)
Bien cuite	77°C (170°F)
Rôtis ou steaks de boeuf roulés	71°C (160°F)
Bifteck minute	71°C (160°F)
Viande de porc	
Côtelettes de porc	71°C (160°F)
Rôtis	71°C (160°F)
Jambon frais salaisonné	71°C (160°F)
Jambon complètement cuit (à réchauffer)	60°C (140°F)
Volaille	
Poulet entier farci, dinde entière farcie	82°C (180°F)
Poulet entier – sans farce	82°C (180°F)
Dinde entière – sans farce	77°C (170°F)
Morceaux de poulet ou de dinde	77°C (170°F)
Farce	
Cuite séparément	74°C (165°F)
Oeufs et plats aux oeufs	
Plats et sauces aux oeufs, crème anglaise	71°C (160°F)
Restes – réchauffés	74°C (165°F)

Nous remercions les groupements sectoriels suivants pour leur apport à ce tableau des températures de cuisson :

Centre d'information sur le bœuf
Conseil canadien du porc
Les Producteurs de poulet du Canada
Office canadien de commercialisation des oeufs
Office canadien de commercialisation du dindon

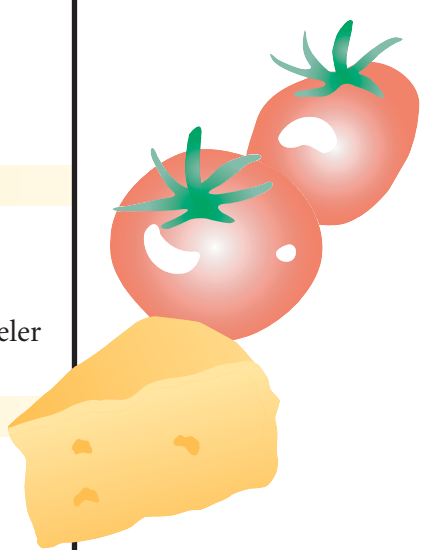
Tableau pour l'entreposage

au réfrigérateur et au congélateur

Ne prenez pas de risques! Respectez la date de consommation recommandée!

	Réfrigérateur 4°C (40°F)	Congélateur -18°C (0°F)
Viande fraîche		
Boeuf – steaks, rôtis	2-4 jours	10-12 mois
Porc – rôtis, côtelettes	2-4 jours	8-12 mois
Agneau – rôtis, côtelettes	2-4 jours	8-12 mois
Rôtis de veau	3-4 jours	8-12 mois
Viande hachée	1-2 jours	2-3 mois
Volaille fraîche		
Poulet entier ou dinde entière	2-3 jours	1 an
Morceaux de poulet ou de dinde	2-3 jours	6 mois
Poisson frais		
Poisson maigre (morue, plie, etc.)	3-4 jours	6 mois
Poisson gras (saumon, etc.)	3-4 jours	2 mois
Mollusques et crustacés (palourdes, crabe, homard)	12-24 heures	2-4 mois
Pétoncles, crevettes, mollusques et crustacés cuits	1-2 jours	2-4 mois
Jambon		
Jambon en conserve	6-9 mois	Ne pas congeler
Jambon, entièrement cuit (en moitiés ou en tranches)	3-4 jours	2-3 mois
Bacon et saucisses		
Bacon	1 semaine	1 mois
Saucisse crue (porc, boeuf ou dinde)	1-2 jours	1-2 mois
Saucisses de petit déjeuner et galettes de saucisses précuites, fumées	1 semaine	1-2 mois
Restes		
Viande, plats à la viande, plats aux oeufs, ragoûts ou légumes cuits	3-4 jours	2-3 mois
Sauce au jus de viande et bouillon de viande	1-2 jours	2-3 mois
Volaille et poisson cuits	3-4 jours	4-6 mois
Soupes	2-3 jours	4 mois
Hot-dogs et viandes préparées		
Hot-dogs	2 semaines	1-2 mois
paquet ouvert	1 semaine	
Viandes préparées	2 semaines	1-2 mois
paquet ouvert	3-5 jours	1-2 mois
Aliments fins		
Entrées, froides ou chaudes	3-4 jours	2-3 mois
Salades achetées ou préparées à la maison	3-5 jours	Ne pas congeler
Plateaux télé / Plats congelés		
Gardez au congélateur jusqu'au moment de servir		3-4 mois

	Réfrigérateur 4°C (40°F)	Congélateur -18°C (0°F)
Oeufs		
Frais – dans la coquille	3-4 semaines	Ne pas congeler
hors de la coquille	2-4 jours	4 mois
Durs	1 semaine	Ne se congèlent pas bien
Substituts d'oeufs	10 jours	Ne pas congeler
paquet ouvert	3 jours	1 an
Produits laitiers		
Lait	Vérifier la date de consommation recommandée	6 semaines
contenant ouvert	3 jours	
Fromage cottage	Vérifier la date de consommation recommandée	Ne se congèle pas bien
contenant ouvert	3 jours	
Yogourt	Vérifier la date de consommation recommandée	1-2 mois
contenant ouvert	3 jours	
Fromage		
à pâte molle	1 semaine	Ne se congèle pas bien
à pâte semi-molle	2-3 semaines	8 semaines
à pâte ferme	5 semaines	3 mois
à pâte dure	10 mois	jusqu'à un an
fondu	plusieurs mois	3 mois
contenant ouvert	3-4 semaines	Ne pas congeler
Beurre	8 semaines	salé – 1 an
		non salé – 3 mois
paquet ouvert	3 semaines	Ne pas congeler
Mayonnaise commerciale		
(réfrigérer après ouverture)	2 mois	Ne pas congeler
Légumes		
Haricots verts ou haricots jaunes	5 jours	8 mois
Carottes	2 semaines	10-12 mois
Céleri	2 semaines	10-12 mois
Laitue à feuilles	3-7 jours	Ne pas congeler
Laitue iceberg	1-2 semaines	Ne pas congeler
Épinards	2-4 jours	10-12 mois
Courge d'été	1 semaine	10-12 mois
Courge d'hiver	2 semaines	10-12 mois
Tomates	Il n'est pas recommandé de réfrigérer les tomates	2 mois



Entreposer les aliments

Les oeufs et la salubrité des aliments

La présence de salmonelles dans les oeufs canadiens n'est pas très courante.

Lorsque vous préparez des plats contenant des oeufs, suivez les conseils suivants de salubrité alimentaire :

- Utilisez toujours des œufs frais de catégorie A qui ont été réfrigérés. La date de consommation recommandée imprimée sur la boîte vous aidera à déterminer la fraîcheur.
- Assurez-vous que les oeufs soient propres et les coquilles intactes.
- Lavez-vous les mains et lavez les surfaces de travail ainsi que tous les ustensiles immédiatement avant et après avoir utilisé des œufs.
- Ne préparez que la quantité d'aliments pouvant être consommée en un repas.
- Servez tous les plats riches en oeufs immédiatement après les avoir préparés ou mettez-les au réfrigérateur.

Source : Office canadien de commercialisation des oeufs

Pour les aliments en conserve et les restes

Entreposer les aliments en conserve

« Premier arrivé » ... « Premier sorti » ...

Une bonne règle à suivre pour utiliser et entreposer les aliments en conserve.

- Entreposez dans un endroit frais, propre et sec.
- Datez les produits en conserve au moment de l'achat et consommez-les dans les 1-2 ans qui suivent ou avant leur date de consommation recommandée, le cas échéant.
- N'utilisez jamais et n'achetez jamais d'aliments se trouvant dans des contenants dont le couvercle est desserré ou bombé ou encore des boîtes de conserve bombées, qui coulent ou qui sont très bosselées.

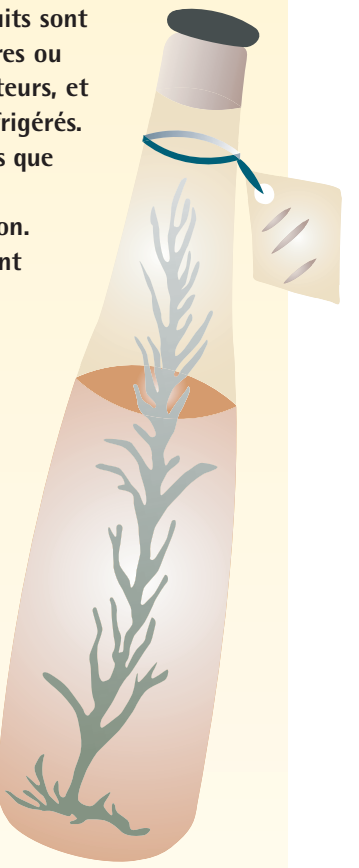
Entreposer les restes

- Réfrigérez les restes dans les deux heures. Jetez-les s'ils sont restés à la température ambiante plus de deux heures.
- Ne faites jamais passer directement une grande casserole d'aliments très chauds (soupe, ragoût, sauce à pâtes) de la cuisinière au réfrigérateur. De grandes quantités d'aliments peuvent prendre des heures ou des jours à refroidir convenablement. Un long processus de refroidissement crée un environnement idéal pour la multiplication des bactéries nocives.
- Les aliments très chauds peuvent être refroidis à la température ambiante pendant environ 30 minutes avant d'être réfrigérés. Si on mélange souvent les aliments ou si on les place dans un bain d'eau froide, le refroidissement en est accéléré.
- Réfrigérez ou congelez les restes dans des contenants peu profonds; couvrez les aliments une fois refroidis. Les aliments se refroidiront plus rapidement dans des contenants peu profonds.
- Enlevez les os des gros morceaux de viande ou de volaille et divisez ces gros morceaux en des portions plus petites avant de les entreposer.
- Datez vos restes pour pouvoir vous assurer qu'ils sont encore bons à manger – mangez les restes aussitôt que possible. Une fois décongelés, les restes devraient être consommés dans une période de quatre jours.
- Mettez toujours les restes dans des contenants propres et ne les mélangez jamais à des aliments fraîchement préparés.

Huiles aromatisées

Les huiles aromatisées préparées à la maison sont des cadeaux populaires et savoureux, mais ont une durée de conservation d'une semaine seulement et doivent être réfrigérées en tout temps. Les huiles préparées avec des aliments frais, comme l'ail et les fines herbes, présentent le plus grand risque. Ces produits sont souvent vendus dans les foires ou dans les marchés de producteurs, et très souvent ne sont pas réfrigérés. Avant d'acheter, assurez-vous que ces huiles sont réfrigérées et vérifiez la date de préparation. Ne les achetez pas si elles ont plus d'une semaine.

Les produits préparés vendus commercialement qui sont conservés dans de l'huile et qui contiennent un acide (du vinaigre, par exemple) ou du sel sont généralement considérés sûrs. On devrait les réfrigérer après ouverture et entre chaque utilisation.



Aliments présentant un risque accru

Les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli devraient éviter certains types d'aliments.

Les aliments suivants ont été à l'origine de cas de toxi-infections alimentaires. On doit cuire ces aliments complètement pour éliminer les bactéries; on devrait donc les éviter lorsqu'ils sont crus ou à moitié cuits.

- Poissons à nageoires, mollusques et crustacés crus – y compris les huîtres, les palourdes, les moules et les pétoncles.
- Lait de vache ou de chèvre cru ou non pasteurisé, ou aliments faits de lait non pasteurisé. Si vous consommez des fromages faits de lait non pasteurisé, n'utilisez que les fromages affinés pendant 60 jours ou plus.
- Fromages à pâte molle tels que feta, brie, camembert et queso blanco fresco.
- Oeufs et produits des oeufs crus ou légèrement cuits, y compris les vinaigrettes à salade, la pâte à biscuit ou à gâteau, les sauces et les boissons telles que le lait de poule maison. Les aliments produits à partir d'oeufs commerciaux pasteurisés présentent un risque moindre. Si vous décidez de préparer du lait de poule avec des oeufs entiers, faites chauffer le mélange à base de lait jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 71°C (160°F).
- Viande crue et volaille pas assez cuite.
- Semences germées crues telles que luzerne, trèfle, radis et haricot mungo.
- Jus de fruits non pasteurisés.

Des ambassadeurs de la salubrité des aliments

Dans la plupart des communautés au Canada, on trouve des cuisines dans les églises, les centres communautaires, les clubs privés et les immeubles d'habitation en copropriété. Un certain nombre de personnes utilisent ces cuisines pour des dîners-partage, des déjeuners pour personnes âgées ou d'autres activités communautaires. De mauvaises pratiques de manipulation des aliments peuvent entraîner des toxi-infections alimentaires.

Que les aliments soient préparés à la maison et emportés à l'activité, fournis par un traiteur ou préparés sur place, lorsqu'on cuisine pour un groupe de personnes, la salubrité des aliments est l'affaire de tous. Nettoyez, Séparez, Cuisez, Réfrigérez **– en suivant ces quatre étapes, vous contribuerez à rendre votre activité sécuritaire.**

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments vous encourage à devenir un ambassadeur de la salubrité des aliments **en diffusant les messages de la campagne À bas les** *BACtéries!*MC **dans le cadre de vos activités communautaires. Rappelez à tout le monde de faire de la salubrité des aliments une priorité.**

Réponses de la page 8

1. SAVON
2. LAVEZ
3. EAU
4. PLANCHE À DÉCOUPER
5. ASSIETTE
6. USTENSILES
7. FROID
8. CONGELEZ
9. PÉRISSABLES
10. THERMOMÈTRE
11. TEMPÉRATURE
12. CHAUD
13. LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Listériose

Listeria monocytogenes est une bactérie que l'on peut retrouver dans divers produits faits de lait non pasteurisé, dans les légumes, le poisson et les produits de viande. Bien que les aliments tels que les fromages à pâte molle, les pâtés et le poisson fumé soient produits selon des normes rigoureuses, on a pu établir un lien entre la consommation de certains de ces produits et la listériose. Par conséquent, les personnes particulièrement vulnérables aux toxi-infections alimentaires devraient éviter de consommer ces types d'aliments. Les produits de poisson fumé réfrigérés peuvent être consommés sans risque une fois bien cuits (p. ex., dans un plat en cocotte). Les hot-dogs ont aussi été à l'origine d'infections à *Listeria monocytogenes* et devraient donc être cuits jusqu'à être fumants avant d'être consommés. Bien que les risques liés à la consommation d'aliments provenant d'épiceries fines, tels que viandes en tranches et produits de volaille, soient relativement bas, les personnes particulièrement vulnérables pourraient préférer s'abstenir de consommer ces aliments.

Jus de fruits pasteurisés vs. non pasteurisés

Les jus de fruits pasteurisés ont été traités de façon à tuer les bactéries nocives qu'ils contiennent et à prolonger la durée de conservation. Ils ne présentent pas de risque pour la santé. Les jus pasteurisés sont généralement vendus dans des bouteilles, des canettes ou des cartons à jus et sont conservés sans réfrigération sur les tablettes des épiceries.

La plupart des jus de fruits non pasteurisés sont vendus dans les vergers, les étalages routiers et les bars à jus dans des caisses réfrigérées ou encore dans la section des fruits et légumes des épiceries, où ils sont conservés sur de la glace. Ces types de jus n'ont pas été traités pour inhiber la multiplication des bactéries, ce qui signifie que le produit peut contenir des bactéries nocives pour la santé.

Au Canada, deux incidents de toxi-infection alimentaire – l'un en 1980, l'autre pas plus tard qu'en 1998 – ont été associés à la consommation de jus de pomme non pasteurisé. Les personnes qui sont particulièrement vulnérables devraient éviter de consommer des produits non pasteurisés.

Pour plus de renseignements, visitez le site Web de Santé Canada : **www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/français/organisation/bureau_des_dangers_microbiens/jus_fruits_non_pasteurises.html**

Jeu méli-mélo

Remettez les lettres en ordre (une lettre par case) pour former des mots de tous les jours.

Ce jeu méli-mélo divertissant a été conçu à partir des quatre messages de la campagne *À bas les BACtéries!*MC – Cuisez, Nettoyez, Séparez et Réfrigérez. Nous mettons au défi tous les lecteurs d'essayer de trouver les mots cachés et de découvrir la réponse surprise! Les réponses sont à la page 7.

Nettoyez

1. VSNAO

2. ALEZV

3. UEA

Séparez

4. CNLPHAE À PCDEOURE

5. TIETESAS

6. NIELSSESUT

Réfrigérez

7. DRFOI

8. GEECLOZN

9. EBSSLEPRAIS

Cuisez

10. MHTORTEEREM

11. RUTPTMEEEAR

12. DHUCA

13. Remettez en ordre les lettres encerclées ci-dessus pour trouver la réponse surprise.

Remerciements

Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments tient à remercier le FDA/Center for Food Safety and Applied Nutrition, USDA/Food Safety and Inspection Service pour sa publication *To Your Health! Food Safety for Seniors* qui a servi de modèle pour le présent guide canadien. Nous remercions particulièrement les membres du comité de l'éducation du Partenariat et les nombreuses personnes qui ont contribué temps et talent à la préparation de ce document, notamment : Patti Goodman (rédaction/recherche/coordination), Tracy Carefoot (illustrations), Aline Barnoti (traduction) et Dollco Printers.

Qui nous sommes

Le Partenariat est un regroupement de près de 70 organisations des secteurs public et privé vouées à aider les consommateurs à manipuler, entreposer et préparer les aliments de façon sécuritaire. Avec l'appui de membres à travers le pays, le Partenariat travaille à éduquer la population canadienne en matière de salubrité alimentaire en vue de réduire l'incidence des maladies d'origine alimentaire. Nous remercions tous nos membres pour leur soutien.

Partenaires de niveau I

Agence canadienne d'inspection des aliments*
Agriculture et Agroalimentaire Canada
Association canadienne de la distribution de fruits et légumes*
Centre d'information sur le boeuf*
Conseil canadien de la distribution alimentaire*
Conseil canadien des transformateurs d'oeufs et de volailles*
Conseil des viandes du Canada*
Les Producteurs de poulet du Canada*
Office canadien de commercialisation des oeufs*
Santé Canada*

Partenaires de niveau II

Les Producteurs laitiers du Canada*
Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique
Office canadien de commercialisation du dindon*

Partenaires de niveau III

Association canadienne des transformateurs de volailles*
Association canadienne scientifique de la viande
Association des savonniers du Canada
Capital Health Authority (Alberta)
Chicken Farmers of Ontario
Conseil de santé de Vancouver/Richmond*
Fédération canadienne des épiciers indépendants*
Fondation canadienne du rein*
Institut canadien des inspecteurs en hygiène publique
Ministère de la Santé et des Services communautaires de Terre-Neuve et du Labrador
Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
Ministère de la Santé et du Mieux-être du Nouveau-Brunswick
Porc Canada*
Province du Manitoba
Service de santé de Palliser
Transformateurs de viande indépendants de l'Ontario

Partenaires de niveau IV

À votre santé! Le programme ontarien de restaurants santé
Association canadienne d'économie familiale *
Association des consommateurs du Canada*
Association des inspecteurs superviseurs de santé publique de l'Ontario
Association des manufacturiers de produits alimentaires du Québec
Association pour la santé publique de l'Ontario
Bureau de santé de l'Est ontarien
Bureau de santé du comté de Huron
Bureau de santé du comté d'Oxford
Centre de technologie alimentaire de Guelph
Comité fédéral-provincial-territorial sur la salubrité des aliments*
CropLife Canada*
Fabricants de produits alimentaires et de consommation du Canada
FarmFolk/CityFolk Society
Fédération canadienne de l'agriculture*
Fondation de la santé environnementale du Canada*
Growing Manitoba
Institut national de nutrition
Ligne d'information sur la salubrité des aliments
Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario*
Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et du Développement rural de l'Alberta
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
Ministère de l'Agriculture et des Pêches de la Nouvelle-Écosse
Ministère de la Santé de la Saskatchewan
Ministère de la Santé des Territoires du Nord-Ouest
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Yukon
Prime Restaurants Group Inc.
Région de santé du Fraser-sud
Réseau des agricultrices de l'Ontario
Santé environnementale de l'Alberta
Service de santé communautaire de la municipalité régionale de Waterloo
Service de santé de la région de Peel
Service de santé de Wellington-Dufferin-Guelph
Service de santé, municipalité régionale de Halton
Services d'hygiène du milieu – Île-du-Prince-Édouard
Service régional de santé Northern Lights (Alberta)

* Membre fondateur

Membre international affilié

United States Partnership for Food Safety Education

© Partenariat canadien pour la salubrité des aliments. Tous droits réservés. Il est permis de reproduire ce document à des fins d'éducation. Toutes les photographies ont été reproduites avec l'autorisation de Santé Canada. © Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada 2002.

This booklet is also available in English.

Pour vous procurer des exemplaires additionnels de cette brochure, veuillez communiquer avec le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments :

adresse : 75, rue Albert, bureau 1101, Ottawa (Ontario), K1P 5E7
téléphone : (613) 798-3042
télécopieur : (613) 952-6400
site Web : www.abaslesbac.org